

## Pengenalan dan Pengelolaan Stres pada Anak Panti Asuhan : Edukasi di Panti Asuhan Hairun Nissa

Elsadian Hana Sasmaya <sup>\*1</sup>, Lingga Yuliana<sup>2</sup>, Aan Alfiansyah<sup>3</sup>, Qilbaaini Effendi Muftikhali<sup>4</sup>,  
Novyta Novyta<sup>5</sup>, Fathya Talitha Rhamdany<sup>6</sup>, Naufal Fadhila<sup>7</sup>

<sup>1,3,4,5,6,7</sup>Universitas Telkom

<sup>2</sup>Universitas Paramadina

\*e-mail: [elsasasmaya2005@gmail.com](mailto:elsasasmaya2005@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang stres kepada mereka agar mampu mengenali dan mengelola kondisi tersebut secara positif. Edukasi ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tentang apa itu stres, penyebabnya, serta dampaknya, tetapi juga mengajarkan teknik-teknik dasar dalam mengelola stres seperti relaksasi, berpikir positif, serta pentingnya dukungan sosial. Kegiatan edukasi mengenai stres yang dilaksanakan di Panti Asuhan Hairun Nissa yang berlokasi di Kota Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada minggu ke empat Bulan Mei 2025. Sebanyak 15 peserta yang berusia 12-15 tahun. Pelatihan ini menciptakan keterlibatan serta keaktifan peserta yang didominasi oleh anak-anak mengenai konsep serta dampak stress. Sejak dini, anak-anak perlu dikenali terkait pengelolaan stress yang tepat. Pengalaman ini menggarisbawahi betapa krusialnya memiliki empati dan menjalin komunikasi yang efektif ketika berinteraksi dengan anak-anak. Harapannya, kegiatan ini menjadi pondasi penting untuk menghadapi tantangan sosial di masa mendatang, serta pelaksanaan kegiatan serupa dapat diimplementasikan pada komunitas tertentu seperti komunitas olahraga, karang taruna, perkumpulan remaja, dan lainnya.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Remaja, Stres

### ABSTRACT

*The goal of this activity is to educate them about stress so they can identify and effectively control the environment. In addition to offering a theoretical understanding of stress, its causes, and its effects, this education emphasizes fundamental stress-reduction strategies like relaxation, optimistic thinking, and the value of social support. At the Hairun Nissa Orphanage in South Jakarta City, stress education activities were conducted. In the fourth week of May 2025, the activity was conducted. 15 participants in all, ages 12 to 15. Children predominated in this training, which increased their engagement and activity level with reference to the idea and effects of stress. Children must be educated about effective stress management from a young age. This event emphasizes how important it is to communicate well and show empathy while working with children. The implementation of similar activities can be carried out in specific groups, such as sports communities, youth organizations, youth associations, and others. It is envisaged that this activity will serve as a significant basis for overcoming social difficulties in the future.*

*Keywords: Social Support, Adolescents, Stress*

## 1. PENDAHULUAN

Stres yakni kondisi psikologis dimana umumnya dialami oleh setiap individu, termasuk anak-anak dan remaja (Abidin, 2023; Alfian et al., 2025). Stres dikemukakan oleh Yuliana et al., (2025) dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya. Dalam konteks perkembangan anak dan remaja, stres sering kali muncul akibat tuntutan

lingkungan, konflik interpersonal, atau perubahan yang signifikan dalam kehidupan mereka (Campos & Fad, 2025).

Masa remaja merupakan periode transisi yang sarat tantangan, mulai dari perubahan fisik, tuntutan akademik, hingga penyesuaian sosial (Sugiono et al., 2025). Masa ini ditandai dengan pencarian jati diri, peningkatan tanggung jawab, dan eksplorasi terhadap berbagai peran sosial (Mertens et al., 2022). Perubahan hormon, pertumbuhan tubuh yang pesat, serta mulai terbentuknya relasi sosial yang lebih kompleks menjadi pemicu meningkatnya potensi stres (Hanif et al., 2025; Zahrah & Yuliana, 2025). Jika tidak ditangani dengan baik, stres bagi anak dan remaja bisa berpengaruh secara negatif pada kesehatan mental, perilaku, serta proses perkembangan mereka secara menyeluruh. Dampak tersebut bisa berupa gangguan konsentrasi, menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan berlebihan, hingga gangguan emosional lainnya (Filetti et al., 2025).

Anak-anak yang menempati di panti asuhan, berpotensi menghadapi tekanan emosional yang lebih kompleks dibanding dengan anak-anak yang menempati bersama keluarga inti. Mereka sering kali harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang penuh keterbatasan, baik dari segi fisik maupun emosional. Keterbatasan akses emosional dengan keluarga kandung, kurangnya figur orang tua sebagai tempat berbagi cerita atau mendapatkan dukungan moral, serta tuntutan untuk hidup mandiri di usia yang masih belia dapat menjadi pemicu stres yang cukup signifikan. Selain itu, dinamika kehidupan di panti yang melibatkan banyak individu dengan latar belakang berbeda juga dapat memicu konflik interpersonal yang menambah beban psikologis mereka. Stres pada anak merupakan suatu respons emosional dan fisiologis tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Orang dewasa sering kali meremehkan stres yang dialami anak-anak.

Mereka beranggapan demikian karena anak-anak dianggap kurang pengalaman, sehingga perubahan kecil dalam situasi dapat mempengaruhi perasaan mereka. Ketika seorang anak merasa tidak mampu menanggung berbagai tekanan yang datang dari lingkungannya (teman, keluarga, sekolah) atau dari dirinya sendiri, maka kondisi ini dapat memicu stres. Stres pada anak dapat memanifestasikan diri dalam berbagai gejala, seperti perubahan perilaku, gangguan tidur, atau keluhan fisik tanpa sebab medis yang jelas. Pentingnya untuk orang tua serta pendidik agar mengenalkan ciri stres pada anak agar mereka dapat memberi motivasi yang tepat. Mereka dapat melakukannya dengan memberikan pendekatan edukatif yang ramah dan juga interaktif ataupun dengan permainan sosial yang menyenangkan agar anak dapat mengenali stres dan belajar cara mengelolanya secara positif.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan edukasi tentang stres kepada mereka agar mampu mengenali dan mengelola kondisi tersebut secara positif. Edukasi ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tentang apa itu stres, penyebabnya, serta dampaknya, tetapi juga mengajarkan teknik-teknik dasar dalam mengelola stres seperti relaksasi, berpikir positif, serta pentingnya dukungan sosial. Dengan dibekali pemahaman tersebut, anak-anak di panti asuhan diharapkan mampu mengembangkan ketahanan psikologis (resiliensi) yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kegiatan edukasi ini dilakukan oleh mahasiswa sebagai bentuk kontribusi sosial dalam rangka memenuhi tugas besar mata kuliah Kepemimpinan dan Komunikasi Interpersonal, sekaligus menanamkan nilai-nilai kepemimpinan berbasis empati dan komunikasi efektif.

Melalui interaksi langsung dengan anak-anak panti, mahasiswa belajar untuk mempraktikkan kemampuan komunikasi interpersonal yang sensitif dan penuh empati. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat komunikatif dan partisipatif, di mana anak-anak tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga diajak berdiskusi, bermain peran, dan mengekspresikan perasaannya. Dengan metode ini, kegiatan diharapkan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu menciptakan ruang aman bagi anak-anak untuk terbuka dan berbagi pengalaman. Harapannya, kegiatan ini mampu membekali anak-anak panti dengan pengetahuan serta keterampilan dasar dalam memahami dan mengelola stres secara sehat, sehingga mereka mampu tumbuh menjadi seorang yang lebih tangguh, mandiri, serta siap berhadapan dengan berbagai rintangan kehidupan di masa mendatang.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode observasi partisipatif dan penyuluhan edukatif (Amanah & Yuliana, 2025; Ningsih & Yuliana, 2025; Utama & Yuliana, 2025). Kegiatan edukasi mengenai stres yang dilaksanakan di Panti Asuhan Hairun Nissa yang berlokasi di Jl. Sawo III No.35 14, RT.15/RW.10, Manggarai Sel., Kec. Tebet, Kota Jakarta Selatan dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan dilaksanakan pada minggu ke empat Bulan Mei 2025. Sebanyak 15 peserta yang berusia 12-15 tahun. Mayoritas anak-anak duduk di bangku SMP. Pelatihan menggunakan pendekatan presentasi interaktif dan simulasi melalui permainan games yang menyenangkan (Azmi et al., 2024; Fitria & Yuliana, 2025; Poetry et al, 2025). Materi disampaikan dengan metode diskusi ringan, tanya jawab, serta games agar peserta tetap fokus dan menunjukkan antusias (Habibie & Yuliana, 2025; Putra et al., 2025; Yakup & Yuliana, 2025).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dengan sambutan singkat dari tim yang berisi penjelasan mengenai tujuan kegiatan, yaitu untuk memberikan edukasi mengenai stres kepada anak-anak panti. Tim penulis menyampaikan materi mengenai pengertian stres, penyebab – penyebab umum stres dalam kehidupan sehari-hari, dampak stres, dan juga solusi untuk menangani stres untuk rentan usia anak-anak panti. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang ringan dan mudah dipahami agar sesuai dengan usia peserta.



Gambar 1. Tim Penulis menyampaikan pembukaan kegiatan pelatihan

Anak-anak memiliki kecenderungan untuk mengalami stres ketika mengalami perubahan lingkungan, beban tugas sekolah, hingga suatu interaksi sosial yang menantang. Stres ini dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan intensitas dan sumber pemicunya, yakni stres ringan, stres ringan, stres sedang, serta stres berat. Stres yang umumnya dihadapi anak-anak berada pada taraf stres ringan. Stress ringan biasanya muncul dalam situasi sehari-hari dan berlangsung dalam waktu singkat. Contoh dari stres ringan adalah rasa gugup saat akan menghadapi ulangan atau kecemasan ketika harus tampil di depan kelas. Anak-anak usia sekolah dasar sampai SMP sering mengalami bentuk stres yang ringan akibat tuntutan akademik, seperti PR yang menumpuk, nilai yang rendah, ataupun tekanan untuk selalu menjadi yang terbaik di kelas.



**Gambar 2. Antusiasme peserta kegiatan**

Bentuk stres ringan umumnya dapat dikelola dengan bantuan orang tua dan guru, serta dengan penerapan manajemen dan sebuah dukungan emosional yang dapat mereka berikan. Namun, apabila stres ringan tidak ditangani, stres ringan dapat berkembang menjadi stres tingkat sedang. Selain itu, stres ringan juga dapat berasal dari perubahan suasana atau aktivitas baru, seperti pindah rumah atau memulai sekolah di tempat baru. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti suatu beban tugas yang berlebihan, harapan untuk selalu meraih nilai tinggi, dan persaingan antar teman sebaya dapat menjadi sumber stres bagi anak. Anak-anak yang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi mereka mungkin akan mengalami kecemasan, kelelahan, dan juga penurunan motivasi mereka untuk belajar.

Dalam sesi diskusi sebelumnya, anak-anak menunjukkan bahwa mereka mampu mengidentifikasi sumber stres dalam keseharian mereka, seperti tekanan mereka saat mengerjakan tugas sekolah seperti tugas matematika ataupun kebingungan mereka saat ada teman yang tiba-tiba menjauhi mereka. Anak-anak menunjukkan pemahaman yang cukup baik mengenai konsep stres, mampu menjawab contoh dari stres serta memperlihatkan kemampuan dalam merespons tekanan stres ringan secara positif. Suasana kegiatan yang menyenangkan dan tidak menghakimi menjadi faktor pendukung dalam proses pembelajaran emosional tersebut.

Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan permainan games seperti estafet cerita. Dimana setiap peserta diperintahkan untuk menyambung cerita secara spontan dari kalimat terakhir yang diucapkan teman sebelumnya. Permainan ini secara tidak langsung memberikan tekanan ringan, karena anak-anak dipaksa untuk berpikir cepat dan berbicara di depan teman-temannya. Walaupun awalnya mereka terlihat tegang, namun dukungan teman sebaya, suasana yang menyenangkan, dan tidak adanya hukuman saat membuat suatu kesalahan memberi ruang bagi mereka untuk belajar mengatasi tekanan dengan solusi yang sehat.

Kegiatan edukasi mengenai stres yang dilakukan di Panti Asuhan Hairun Nissa dinilai berhasil berdasarkan beberapa keberhasilan indikator berikut, Pertama, Anak-anak mampu menyebutkan contoh stres dalam kehidupan mereka sehari-hari. Kedua, Anak-anak menunjukkan antusiasme mereka dalam mengikuti diskusi interaktif dan permainan games. Meskipun beberapa anak terlihat malu atau ragu di awal, mereka tetap mencoba berpartisipasi. Ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang ringan dapat menurunkan hambatan berkomunikasi pada anak. Ketiga, Ekspresi anak-anak selama kegiatan berlangsung menunjukkan kegembiraan dan rasa nyaman. Tidak terlihat tanda-tanda penolakan atau keengganan, bahkan beberapa anak memberikan masukan agar kegiatan seperti ini dilakukan kembali. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan emosional mereka.



**Gambar 3. Dokumentasi Tim Penulis dengan Peserta**

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini menciptakan keterlibatan serta keaktifan peserta yang didominasi oleh anak-anak mengenai konsep serta dampak stress. Sejak dini, anak-anak perlu dikenali terkait pengelolaan stress yang tepat. Pengalaman ini menggarisbawahi betapa krusialnya memiliki empati dan menjalin komunikasi yang efektif ketika berinteraksi dengan anak-anak. Harapannya, kegiatan ini menjadi pondasi penting untuk menghadapi tantangan sosial di masa mendatang, serta pelaksanaan kegiatan serupa dapat diimplementasikan pada komunitas tertentu seperti komunitas olahraga, karang taruna, perkumpulan remaja, dan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. Z. (2023). *Formula Kemenangan Milenial, Gen Z Dan Gen Alpha: Strategi dan Praktik Teruji Mencapai GOALS*. Nas Media Pustaka.
- Alfian, R., Nugroho, W. F., & Yuliana, L. (2024). Analysis of Brand Awareness, Brand Loyalty and Brand Reputation on Purchase Decisions. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 11(1), 63-74.
- Alfian, R., Yuliana, L., Perkasa, D. H., & Putra, M. F. R. (2025). Hyper-Personalization For Customer Innovativeness, Customer Involvement and Adoption Intention. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.31294/widyacipta.v9i1.22881>
- Amanah, S. N., & Yuliana, L. (2025). Strategi Digital Marketing dalam Meningkatkan Penjualan Produk Lokal Daintys Handmade. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.842>
- Azmi, N., Yuliana, L., & Perkasa, D. H. (2024). Strategi Digital Marketing Untuk Umkm Fashion Dan Aksesoris Wanita. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.36728/scsej.v2i2.38>
- Campos, D., & Fad, K. M. (2025). *The Big Book of Behavior Management, K-5: Positive, Proactive, Prosocial Interventions and Prevention Strategies*. Corwin Press.
- Filetti, C. R., Tsakonas, N. C., Donzella, B., Thomas, K. M., & Gunnar, M. R. (2025). Share-the-load vs bring-your-own-judge: The effects of friends on social evaluative stress in early adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 172, 107254. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107254>
- Fitria, R., & Yuliana, L. (2025). Analisis Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intentions pada Karyawan PT. Spesial Gold. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.808>
- Habibie, A., & Yuliana, L. (2025). Pengembangan Digital Marketing Melalui Media Sosial Pada UMKM Hawary Kost. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.36728/scsej.v3i1.78>
- Hanif, S., Warraich, N. F., & Ashiq, M. (2025). Everyday life information-seeking ethos of teens: A scoping review. *Information Discovery and Delivery, ahead-of-print*(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/IDD-06-2024-0084>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-awareness: The Role of Emotional Self-regulation, Self-esteem, and Self-reflection. *Prevention Science*, 23(4), 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>
- Ningsih, L. W., & Yuliana, L. (2025). Transparansi dan Akuntabilitas Pengelolaan APBDes 2024 di Desa Sowanlor, Jepara. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.818>
- Poetry, K., Ardiani, N. R., & Yuliana, L. (2025). Brand Credibility and Brand Reputation on Brand Performance. *Journal of Applied Business Administration*, 9(1), 103-113.
- Priyatno, M. K., & Yuliana, L. (2025). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT Computec International Bogor. *Epsilon: Journal of Management (EJoM)*, 3(1), 55-66.
- Putra, M. F. R., Yuliana, L., Perkasa, D. H., & Alfian, R. (2025). Meningkatkan Penjualan Bisnis Umkm Dengan Manajemen Sosial Media. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.36728/scsej.v3i1.56>

- Rafdi, A., Irawan, B., & Yuliana, L. (2024). Analysis of Brand Credibility to Brand Reputation in Indomie Case Study. *JMK (Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan)*, 9(3), 324-338.
- Ramadhanu, N. A., & Yuliana, L. (2025). Implementasi Pelayanan Digital Smart Branch pada Bank Mandiri Wahid Hasyim Kota Malang dalam Upaya Meningkatkan Kepuasan Nasabah. *Epsilon: Journal of Management (EJoM)*, 3(1), 01-16.
- Ryan, L. A., & Yuliana, L. (2025). Efektivitas Strategi Pengadaan Barang Impor dalam Industri Energi. *Jurnal Semesta Ilmu Manajemen Dan Ekonomi*, 1(4), 588-599.
- Sugiono, B. P., Yuliana, L., Larasati, N., & Febrian, W. D. (2025). Predicting Impulsive Buying Influenced by Hedonic Motivation and Socialization Motivation. *Jurnal Perspektif*, 23(1), Article 1. <https://doi.org/10.31294/jp.v23i1.24879>
- Utama, K. C., & Yuliana, L. (2025). Implementasi Pembaruan Sistem Inti Administrasi Perpajakan (Coretax) terhadap Efisiensi Kinerja Pegawai di Direktorat Jenderal Pajak. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 43-56.
- Wiranata, A., & Yuliana, L. (2025). Analisis Selling Skill terhadap Penjualan Produk Asuransi Bank BCA Trunojoyo Jember. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 113-124.
- Yakup, H., & Yuliana, L. (2025). Peran Traditional Markets dan Street Food Vendor Terhadap Pariwisata Kota Bukittinggi. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 3(2), 83-95.
- Yuliana, L., Apriyana, N., Fauzan, R., Larasati, N., Alhazami, L., & Sutopo, I. E. B. (2023). Analisis Minat Pembelian Produk Preloved Sebagai Upaya Peduli Lingkungan. *Jurnal Keuangan dan Bisnis*, 21(1), 14-27.
- Yuliana, L., Azmy, A., Nurwardana, J. R., Perkasa, D. H., Alfian, R., Aisah, N., & Putra, M. F. R. (2025). The Impact of Work Stress and Job Burnout on Turnover Intention among Indonesia-China Integrated Industrial Employees. *Journal of Applied Business Administration*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.30871/jaba.8108>
- Zahrah, L., & Yuliana, L. (2025). Dampak Stres Terhadap Kinerja Karyawan pada Sektor F&B dan Keuangan. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(2), 261-269.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

